

Amar un poco más y herir un poco menos

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que todos hemos conocido a alguien que tiene la habilidad para **lastimar a otros, sin siquiera pestañear**. Nuestros antepasados, que en su mayoría eran autodidacta, muchas veces les escuché cuando le decían a otra persona adulta: **«Aquel que te conté, cada vez que abre la boca, me recuerda por qué calladitos nos vemos más bonitos»**... por supuesto, los muchachos no teníamos ningún derecho de preguntar, ¿A quién se refería? Además, cualquier pregunta que pudiésemos hacer, era tomada como estar **pendiente de la conversación de los adultos**, so pena, de ser expulsados del sitio y salir, como mínimo, regañados. Ahora, más de seis décadas después, lo puedo decodificar con mis limitados conocimientos, que realmente sí **hay personas que herir es su única moneda de cambio**, porque aún no han entendido, que **la bondad tiene mucho más valor**. Esto me llevó a mi reflexión de la semana, sobre cómo: **Amar un poco más y herir un poco menos**. Así que, cuánto nos beneficiaríamos, al hablar desde el **respeto para evitar huellas negativas en quienes nos rodean**.

Así que, sin más preámbulo, **AMAR UN POCO MÁS Y HERIR UN POCO MENOS**, es una invitación a comprender y compartir los sentimientos, las emociones y los puntos de vista de los demás y así, no estaríamos juzgando a la ligera. Además, por un lado, vivir desde la empatía, cuidado y respeto, hacia los demás y hacia uno mismo, nos **evitaríamos un infinito de inconveniente**. Y, por el otro lado, elegir la compasión antes de reaccionar con enojo y reconocer que nuestras palabras y acciones tienen un **impacto profundo en el medio en el cual vivimos consuetudinariamente**.

Según la filosofía estoica, **AMAR UN POCO MÁS Y HERIR UN POCO MENOS**, refleja la esencia de su práctica en las relaciones humanas. Para dicha filosofía, significa **cultivar la benevolencia y la empatía a través de la virtud de la justicia**, en el entendido que el perjuicio a los demás, surge de la ignorancia e imprudencia, no de la pura maldad. Como decía Epicteto, uno de los filósofos pilares del estoicismo: **«Nadie hace el mal a sabiendas; quien hiere lo hace por un error de juicio en su propia búsqueda de bienestar»**. De manera, que responder con ecuanimidad detiene el ciclo de dolor y **evita que los errores hieren a los demás**.

En lo personal, estimo que todos estamos en capacidad de hacer una hermosa reflexión sobre la frase, **AMAR UN POCO MÁS Y HERIR UN POCO MENOS**, porque siempre podemos **elegir ser mejores personas, día tras día**. Basta con pensar antes de hablar, para evitar decir frases que lastiman a los demás, aquí juega un rol significativo el sentido de la **prudencia** al aceptar los errores ajenos y los nuestros también, con una **actitud de entendimiento, evitando lastimar por impulso** con consecuencias negativas; en

vez, de **compartir en sana paz**. No olvidemos, que cada acción sincera desde el **corazón, deja una marca positiva en el alma que perdura en el tiempo y sobrevive en la memoria**.

En conclusión, AMAR UN POCO MÁS Y HERIR UN POCO MENOS, para esto, una de las fórmulas a cultivar para lograrlo es teniendo una **clara conciencia que solo controlamos nuestros actos, pensamientos y palabras**, no lo que hacen, piensan y dicen los demás. Así que **evitemos juzgar con dureza los errores de los otros**, por qué quizás, nosotros también los tenemos, en nuestra **condición de humano, en donde nadie es perfecto**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

iUn abrazo en la distancia lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.